左・中央ヒーターの使いかた（クイックラジエントヒーター）

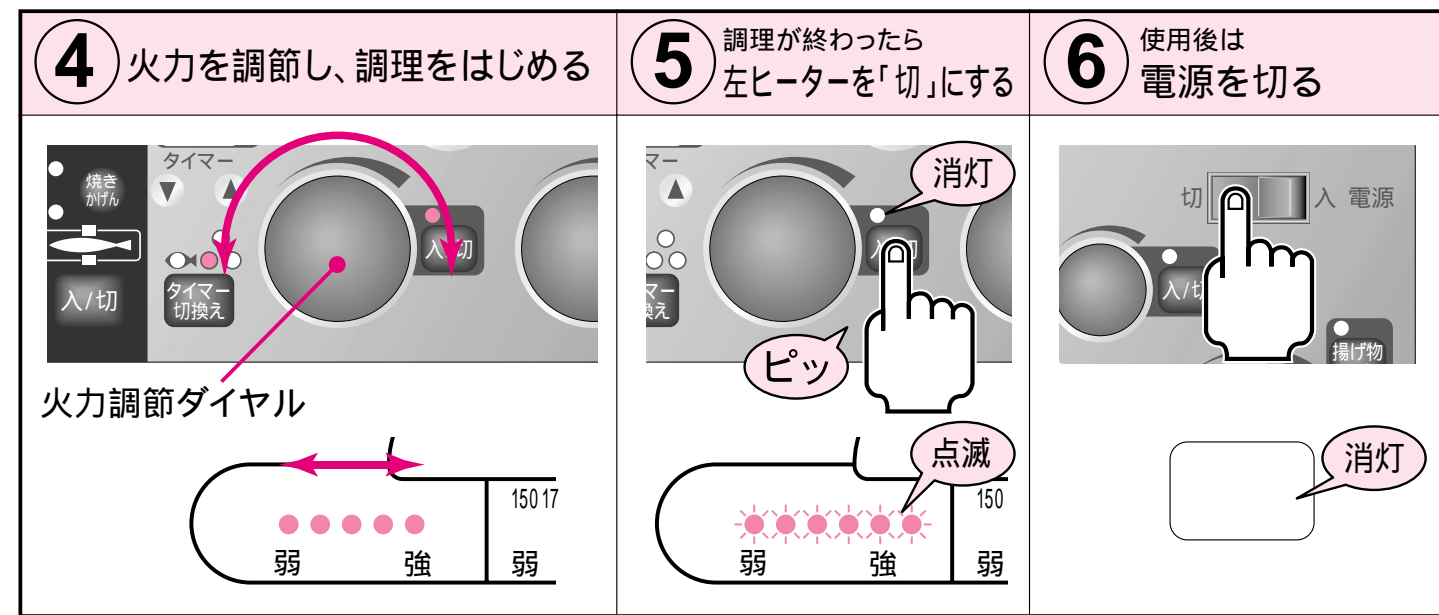
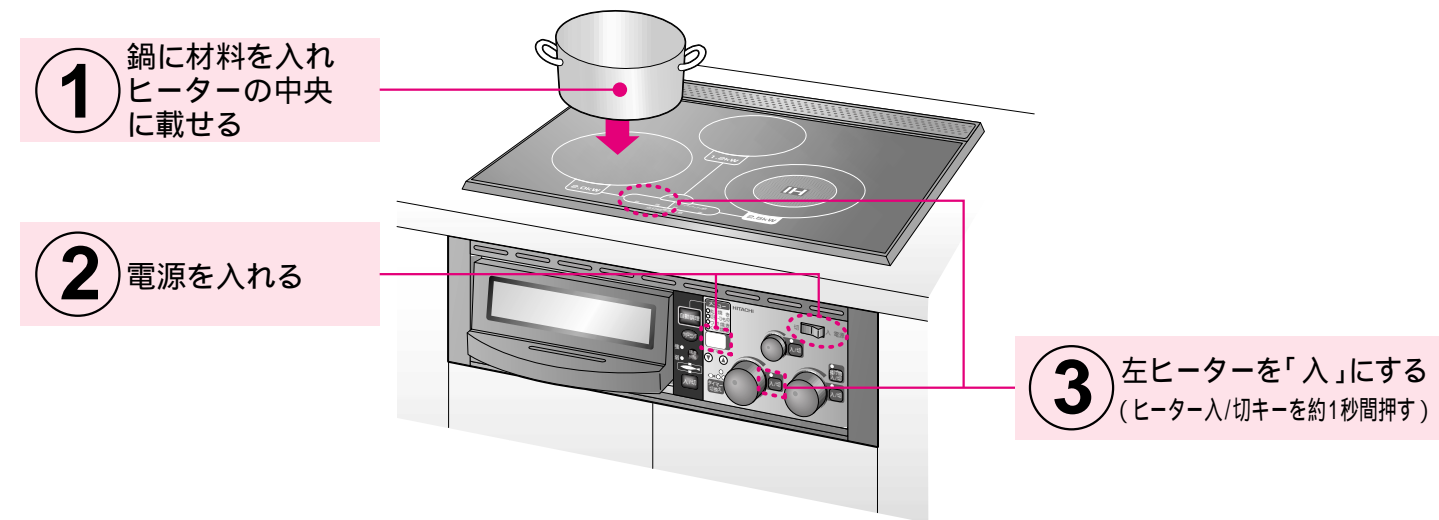
《例）左ヒーターを使用する場合》… 中央ヒーターを使用する場合も同様の手順です。

●左・中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）を「入」にすると約4秒で赤熱し、熱くなりますので注意してください。
●中央ヒーターとロースターの同時使用はできません。

1 鍋に材料を入れヒーターの中央に載せる

2 電源を入れる

3 左ヒーターを「入」にする（ヒーター入/切キーを約1秒間押す）

4 火力を調節し、調理をはじめる

火力調節ダイヤル

●通電ランプと火力表示ランプが点灯し、火力が自動的に「強火」（5個点灯）になります。（中央ヒーターの場合は「強火」（4個点灯）になります。）
●火力調節ダイヤルを左右に回し、好みの火力に合わせてください。

5 調理が終わったら左ヒーターを「切」にする

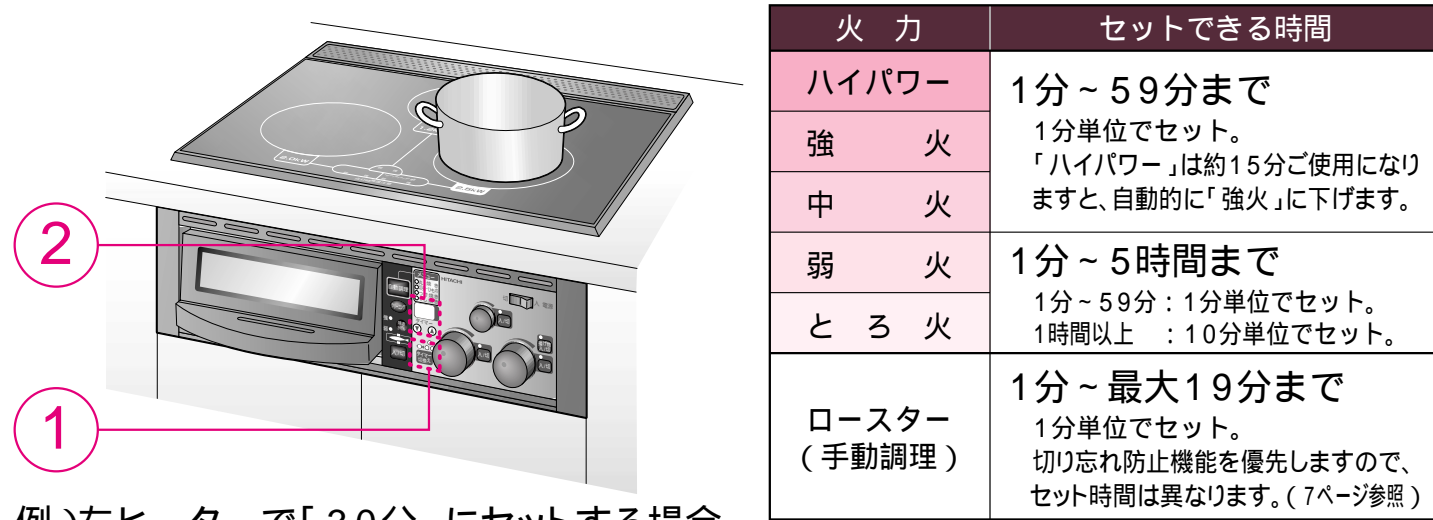
●ヒーター入/切キーを押します。
●通電ランプが消灯し、火力表示ランプが点滅し、高温注意表示をします。（7ページ参照）

6 使用後は電源を切る

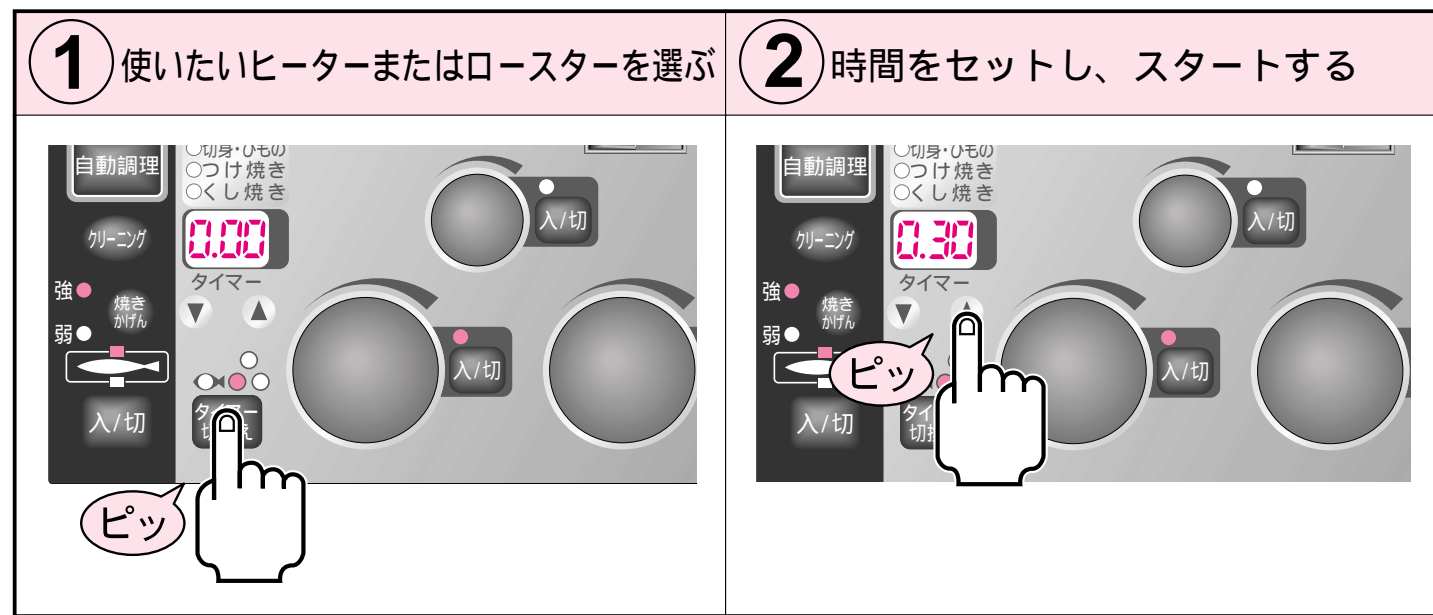
●電源スイッチを「切」にします。
●時間表示ランプが消灯します。
※電源を切っても、トッププレートの温度が約８０℃未満になるまで高温注意表示を続けます。

〈ご注意〉 **左・中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）は、調理中にヒーターが赤くなったり、消えたりすることがあります。**
●高温になり過ぎると、機器の保護のため温度調節器が働くためです。
●火力を下げた場合も赤くなったり、消えたりします。

調理タイマーの使いかた

●この調理タイマーは残時間表示タイマーです。1分～最大5時間までセットすることができます。
●各ヒーターおよびロースター（手動調理）の中で1つだけ選んでセットすることができます。
（ただし使用中のヒーターまたはロースター（手動調理）のみしか選べません）
●揚げ物温度コントロールおよびロースター（自動調理）、クリーニング中はセットすることができません。

火　力	セットできる時間
ハイパワー	1分～59分まで ●1分単位でセット。 ※「ハイパワー」は約15分ご使用になりますと、自動的に「強火」に下げます。
強　　火	
中　　火	
弱　　火	1分～5時間まで ●1分～59分：1分単位でセット。 1時間以上　：10分単位でセット。
と　ろ　火	
ロースター（手動調理）	1分～最大19分まで ●1分単位でセット。 ※切り忘れ防止機能を優先しますので、セット時間は異なります。（7ページ参照）

例）左ヒーターで「30分」にセットする場合

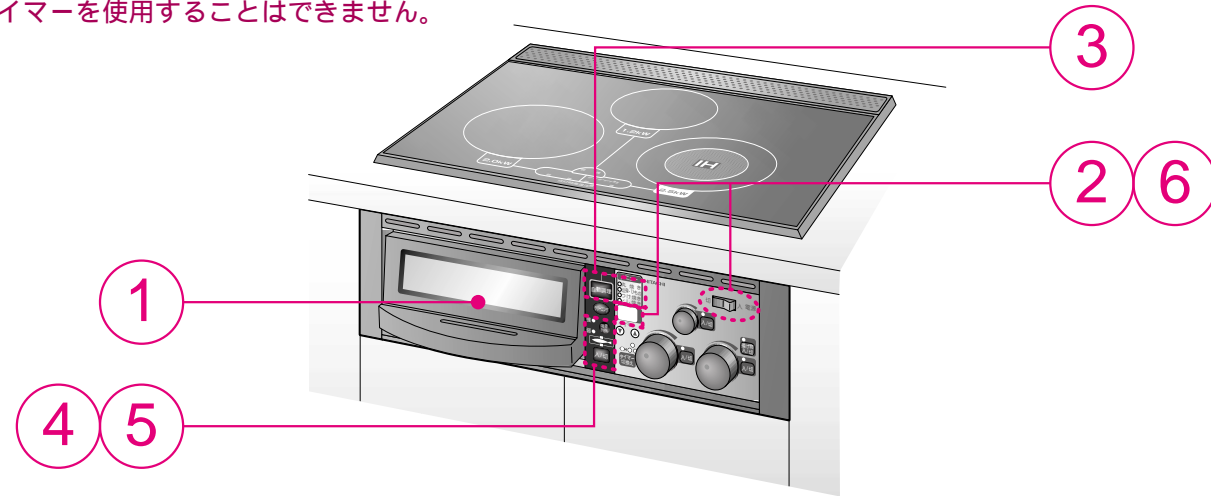
1 使いたいヒーターまたはロースターを選ぶ

●どれか1つのヒーターまたはロースターしか使用していない場合は選択する必要はありません。
●2つ以上のヒーターまたはロースターを同時使用している場合タイマー切換キーを押すごとに、タイマー切換ランプが切り換わります。（使用しているヒーターのみ）
●ランプが点灯した所のヒーターまたはロースターで、調理タイマーが使用できます。

2 時間をセットし、スタートする

●タイマーキーを押して時間をセットします。
●タイマーキーを離してから約2秒後にブザーが鳴り、調理タイマーがスタートします。
●タイマーが終了するとブザーが鳴り、自動的に通電が停止します。
●セットできる時間は、火力により変わります。
●時間をセット後、タイマーキーまたはタイマー切換キーを押すとセットが解除されます。
●長時間のタイマー調理をする場合、▼を押してセットすると便利です。

ロースターの使いかた（両面オート焼きロースター）

《自動調理をする》…「丸焼き」「切身・ひもの」「つけ焼き」「くし焼き」

●ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。
●ロースターと中央ヒーターとの同時使用はできません。
●調理タイマーを使用することはできません。

■自動調理例と加熱時間の目安

自動調理選択キー	メニュー	焼きかげん	数	目安時間	1尾（切）あたりの大きさ
丸焼き	さんまの塩焼き	標準	1尾	約14～17分	長さ約28cm
		標準	4尾	約18～20分	約150g
	あじの塩焼き	標準	1尾	約14～17分	長さ約23cm
		標準	4尾	約18～20分	約180g
	鯛の塩焼き	標準	1尾	約16～18分	約230g
切身・ひもの	鮭の塩焼き	標準	4切	約11～14分	約60g
	あじの開き	標準	2枚	約14～16分	約160g
	さわらの西京漬け	標準	2切	約11～15分	約100g
つけ焼き	ぶりのつけ焼き	標準	4切	約14～17分	約100g
くし焼き	焼き鳥（塩焼き）	標準	8本	約14～17分	1本約50g
	焼き鳥（タレ焼き）	弱	8本	約12～15分	

●焼網にサラダ油などを塗っておくと焼き物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
●こげめのつき具合は魚の種類や大きさ、脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって違います。様子を見ながら焼き上げます。
●焼き上がりがお好みに合わない場合は、手動調理で焼いてください。
●生魚（生さんまやあじなど）は、焼き色がつきにくいので、約10～20分前に塩をふっておきます。
●冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になります。
※しょうゆやみりんなどのタレに漬けた魚は「つけ焼き」を、みそやかす漬けなどは「切身・ひもの」を選択し、調理してください。

1 受皿・焼網をセットし本体に組み込む

2 電源を入れる

3 材料に合わせて メニューを選ぶ

●ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料を載せます。
●ロースタードアが突き当たるまで、確実に閉めます。

焼網はセットする向きが反対の場合、本体に組み込めません。

●電源スイッチを「入」にします。
●時間表示ランプが点灯します。

●材料に合わせて自動調理選択キーを押し、メニューを切り換えます。
●メニューおよび焼きかげん選択後、約1分間ロースター入/切キーを押さないと、自動的に選択が解除されます。

4 お好みに応じて 焼きかげんを選ぶ

※焼きかげんキーを押すごとに切り換わる

●焼きかげんキーを押してお好みの焼きかげんに合わせてください。
●「標準焼き」の場合は選択する必要はありません。
（焼きかげんランプは点灯しません）

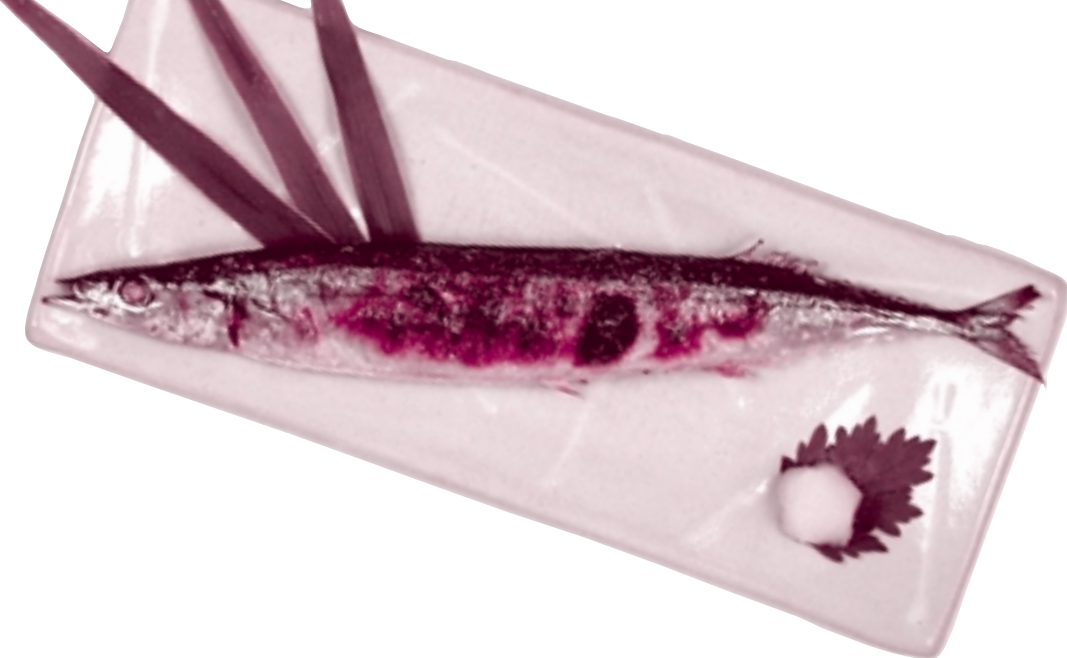
5 ロースターを「入」にする

●ロースター入/切キーを約1秒間押します。
●通電ランプの下側が点灯し、ロースターが「入」になります。
●通電ランプがロースターの通電状態を表示し、終了する約1分前になると点滅します。
●自動調理が終わると、ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。
●調理が終了すると焼きかげんランプが点滅し、高温注意表示をします。（7ページ参照）
●調理中は、焼きかげんの変更はできません。
●途中で調理を終了させたい場合は、ロースター入/切キーを押してください。

6 使用後は 電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
●時間表示ランプが消灯します。
※電源を切っても、ロースター内の温度が高温の場合は、2～5分間高温注意表示を続けます。高温注意表示中は、ファンが回ります。

〈ご注意〉 ※ロースタードアは奥まで押し込んで、確実に閉めてください。
※受皿は、ロースタードアのとってを持って止まるまでまっすぐ静かに引き出してください。
また取り出すときは、そのまま少し持ち上げて引き出します。
※水の量が多かったり、受皿を勢いよく引き出すと、中の水がこぼれることがありますのでご注意ください。
※連続してご使用になる場合は、必ず受皿の汚れをきれいにしてから行い、3分以上間隔をおいてください。
※調理途中でロースタードアを開けないでください。上手に調理できません。
※調理途中で終了させた場合は、手動調理（22ページ参照）してください。

ロースター（自動調理）を使った調理例

丸焼き　さんまの塩焼き

材　料	192kcal（1尾分）
さんま（1尾約80gのもの）	1～4尾
塩（天塩）	小さじ1

〈作りかた〉

①さんまはサッと洗って水気をふき取り、全体に軽く塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取ります。
②焼網の上に載せ、オートメニューの「丸焼き」を選択し、焼き上げます。

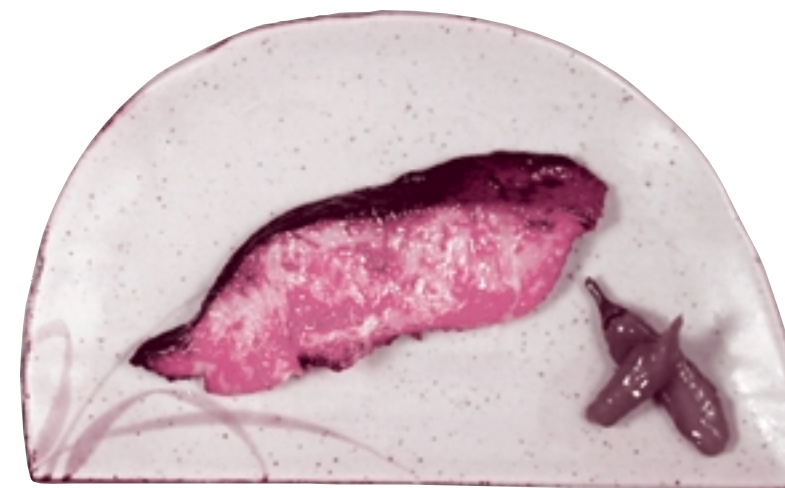
【ひとくちメモ】
●生の魚（さんまやあじなど）は、焼き色がつきにくいので、調理する10～20分前に塩をふっておきます。
●焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながらさらに焼いてください。
（手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きした い場合は、魚を裏返してください。）

切身　鮭の塩焼き

材　料	113kcal（1枚分）
塩鮭の切身（1枚約70gのもの）	1～4枚

〈作りかた〉

①塩鮭を焼網の上に載せ、オートメニューの「切り身・ひもの」を選択し、焼き上げます。

【ひとくちメモ】
●焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながらさらに焼いてください。
（手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きした い場合は、魚を裏返してください。）

つけ焼き　ぶりのつけ焼き

材　料	392kcal（1枚分）
ぶり（1枚約70gのもの）	1～4枚
しょうゆ・みりん	各大さじ4

〈作りかた〉

①ぶりは、しょうゆとみりんを混ぜたたれに30分ほどつけておく。
②焼網の上に載せ、オートメニューの「つけ焼き」を選択し、焼き上げます。

【ひとくちメモ】
●ぶりがないときは、まぐろでもできます。
●焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながらさらに焼いてください。
（手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きした い場合は、魚を裏返してください。）

くし焼き　焼き鳥

材　料		219kcal（タレ焼き1本分）
焼き鳥（市販品または手作りで1本約80g）		2～8本
（A）	しょうゆ	カップ1/2
	みりん	カップ1/4
	砂糖	大さじ2～3
	サラダ油	大さじ1

〈作りかた〉

①塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふっておきます。
たれ焼きの場合は、合わせた（A）の中に30分～1時間つけ込んでおきます。
②焼き鳥を焼網の上に載せ、オートメニューの「くし焼き」を選択し、焼き上げます。

【ひとくちメモ】
●焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながらさらに焼いてください。
（手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きした い場合は、裏返してください。）

ロースターの使いかた（上火のみの片面焼き）

《手動調理をする》

●ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。
●ロースターと中央ヒーターとの同時使用はできません。
●手動調理の場合は上ヒーターだけで調理します。

こんな魚のときは

肉厚の魚は
表面がこげやすいので、厚さは4cm以下にしてください。

いかは
丸まらないように皮をむいて、切れ目を入れます。
姿焼きは、竹串を通してから焼いてください。

川魚は

塩を多めにふると、焼きあがりがきれいです。

少し鮮度の落ちた魚は
皮がしなびてしまったら、さっと水につけてから焼くと皮がパリッと焼けます。

■焼きかげんと火力の目安

焼きかげん		火力
強	強● 弱● 焼きかげん	1,200W
弱	強● 弱● 焼きかげん	900W相当

1 受皿・焼網をセットし本体に組み込む

●ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料を載せます。
●ロースタードアが突き当たるまんで、確実に閉めます。

焼網はセットする向きが反対の場合、本体に組み込めません。

2 電源を入れる

●電源スイッチを「入」にします。
●時間表示ランプが点灯します。

3 ロースターを「入」にする

●ロースター入/切キーを約1秒間押します。
●通電ランプの上側が点灯し、ロースターが「入」になります。

4 お好みに応じて 焼きかげんを選ぶ

※焼きかげんキーを押すごとに切り換わる

●焼きかげんキーを押してお好みの焼きかげんに合わせてください。
●魚の下面を焼くときは、魚を裏返してください。

5 調理が終わったら ロースターを「切」にする

●ロースター入/切キーを押します。
●焼きかげんランプが点滅し、高温注意表示をします。（7ページ参照）

6 使用後は 電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
●時間表示ランプが消灯します。
※電源を切っても、ロースター内の温度が高温の場合、2〜5分間高温注意表示を続けます。高温注意表示中は、ファンが回ります。

〈ご注意〉 ※ロースタードアは奥まで押し込んで、確実に閉めてください。
※受皿は、ロースタードアのとってを持って止まるまでまっすぐ静かに引き出してください。
　また取り出すときは、そのまま少し持ち上げて引き出します。
※水の量が多かったり、受皿を勢いよく引き出すと、中の水がこぼれることがありますのでご注意ください。
※連続してご使用になる場合は、必ず受皿の汚れをきれいにしてから行ってください。
※追加焼きをする場合は、受皿内の水の量を確認していただき、少ない場合は水を追加してください。

お手入れ

⚠注意

- ●必ず電源を切り、冷えたことを確かめてから行ってください。
- ●ベンジン、シンナー、みがき粉は使用しないでください。
- ●薄めた台所用洗剤（中性）以外は使用しないでください。
- ●排気口に水が入らないよう、ご注意ください。
- ●いつまでも快適にご使用いただくためには、日頃のお手入れが大切です。

トッププレート

■絞ったふきんでよくふきとり、その後乾いたふきんでからぶきする。

●煮こぼれなどは、そのままにしておくとこびりついて取れなくなります。ご使用のたび、こまめにお手入れしてください。

●汚れのひどいときは台所用洗剤（中性）を布に直接つけてふきとり、もう一度絞ったふきん、乾いたふきんの順でふいてください。

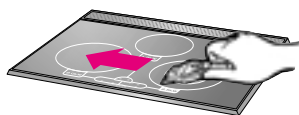
※ドライバーなど先の鋭いものや目の粗いみがき粉は、ガラス面を傷つけるので使わないでください。

煮こぼれがこびりついてしまったときは

●市販のセラミック用スクレーバー等で煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふきとってください。矢印方向にだけ動かしてください。トッププレートに傷がつきます。

※セラミックガラストップクリーナーなどをお使いになると汚れがよくとれますが、あまり強くこすると表面の印刷まで一緒に磨耗する場合がありますので、ご注意ください。

●別売品のトッププレート専用ガラスクリーナー（HT−K1）を用いれば、トッププレートの汚れをきれいにおとし、光沢をだし、ふきこぼれによる汚れや焦げつきを防止します。

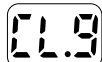
※トッププレートのワクの部分及び排気カバーを磨きますと、表面を傷めますので使用しないでください。

品　　名：ガラスクリーナー
形　　式：HT−K1
標準価格：1,400円（税別）

ロースター（ロースタードア・受皿・皿受け枠・焼網）

■薄めた台所用洗剤（中性）で、スポンジを使って洗う。

●金たわしなどの硬いものでこすったりすると、傷がついたり、フッ素コートがはがれたりしますのでおやめください。

〈クリーニングのしかた〉

■ロースター庫内の脂汚れを乾燥させ、においを軽減することができます。 CL.9

受皿、ロースタードアを洗い、受皿に水を入れずまた、焼網をセットせずにクリーニングキーを押した後、ロースター入/切キーを押してください。

※約10分で自動的に終了し、通電を停止します。

※焼網は絶対にセットしないでください。塗装を傷める原因になります。

※クリーニング中は、他ヒーターで調理タイマーを使用することができません。

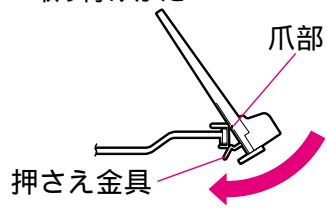
※途中で終了する場合は、ロースター入/切キーを押してください。

〈ロースタードア・受皿・受皿受け枠の外しかた〉

※部品を落とさないよう、ご注意ください。

①受皿の水を捨てる。
②ロースタードアを外す

●ロースタードアと受皿受け枠は上図のように持ち、押さえ金具を矢印の方向に押すと外れます。

③ロースタードアの取り付けかた

●受皿け枠の爪部（2ケ所）をロースタードアの角穴に差し込み、矢印の方向に回して「パチン」とはめ込む

てんぷら鍋（付属品）

■薄めた台所用洗剤（中性）とお湯で洗い、水気を切った後、内側に軽く食用油をぬる。

- ●鍋底に異物がある場合は取り除いてください。
- ●使用した油は別の容器に移して保管してください。
- ●たわしやみがき粉（クレンザー）は使用しないでください。

排気カバー

■本体から排気カバーを外し、薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。

- ●たわしやみがき粉は使わないでください。
- ●お手入れ後は必ず本体にセットしてください。

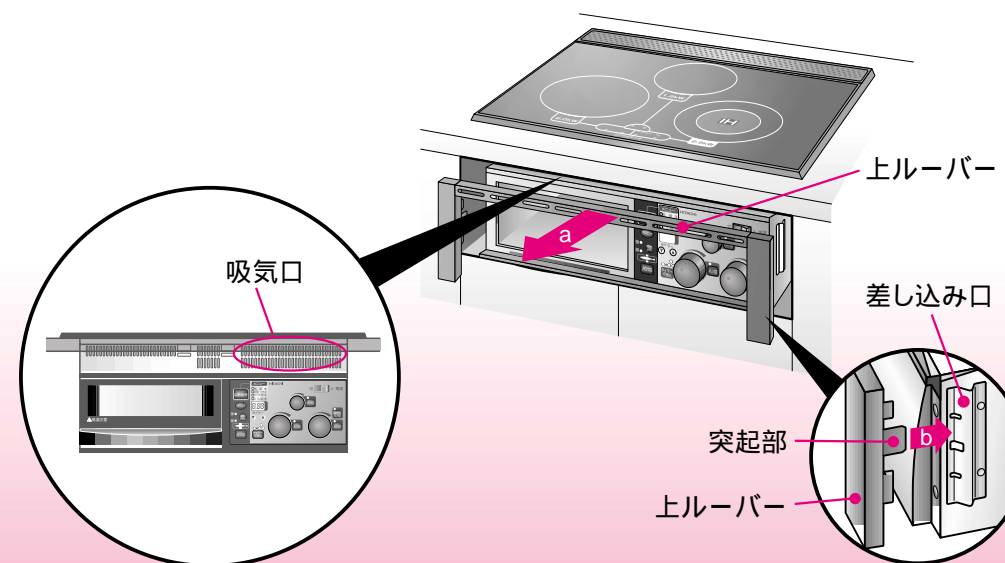
操作パネル

■乾いたふきんでふく。

- ●たわしなどの固いものでふくと、傷がつくので使わないでください。
- ●ベンジンやシンナーは絶対に使わないでください。
- ●水にぬらさないでください。故障の原因になります。

吸気口（吸気口にほこりがたまりますので定期的にお手入れしてください）

■本体から上ルーバーを外し、吸気口のほこりを乾いたふきんでふきとってください。

●必ず乾いたふきんを使用してください。

【上ルーバーの外しかた】

●できるだけ上ルーバーの上部を持ち、矢印 a の方向に引き抜いてください。

※下部を持って引き抜くと変形することがありますのでご注意ください。

【上ルーバーの取り付けかた】

●本体左右側面の差し込み口に、上ルーバーの突起部をあわせ、矢印 b の方向に押し込んでください。

こんなときは

右ヒーター（IHヒーター）の火力が弱くなる。	●炒め物調理などを行うと、鍋底温度が異常に上がり、自動的に通電をコントロールする場合があります。温度が下がると自動的に火力が強くなるので、そのままご使用ください。 ●鍋底の材質（磁石のつきが弱い鍋、磁石のつかない鍋、アルミに磁性体を貼付けた鍋）によって火力が弱くなる場合がありますが、故障ではありません。
右ヒーター（IHヒーター）の火力表示が3個づつ点滅し、約30秒後に消灯した。	●鍋を置いていますか。
右ヒーター（IHヒーター）の火力表示が1個づつ順送りに点滅し、約30秒後に消灯した。	●使用中に鍋を外していませんか。 ●使用中に鍋を大きくずらしていませんか。
ヒーターが周期的に赤くなったり、消えたりする。（クイックラジエントヒーター）	●トッププレートの温度の上がり過ぎを防ぐためで故障ではありません。 ●中火以下の火力のときは、ヒーターの入/切で火力をコントロールしているためです。赤くなったり、消えたりする間隔は変わります。
停電になった。	●電源が切れ、すべての動作が取り消されます。再通電後、もう一度セットしてください。
通電しない。	●200V電源が入っていますか。 ●電源スイッチが「切」になっていませんか。 ●専用回線のブレーカーが落ちていませんか。 ●ヒーター入/切キーを約1秒間押しましたか。
自動的にヒーターが「切」になる。	●1時間以上連続して通電すると、切り忘れ防止機能が働き、自動的に通電を停止します。（ロースター（手動調理）は20分）（7ページ参照）
ヒーターでの調理に時間がかかる。 **調理のできあがりが遅い。**	●鍋底に異物が付着していませんか。 ●ヒーターに適した鍋を使用していますか。（8ページ参照）

エラー表示	状　態	対応方法	
C.21	右ヒーターの火力表示ランプが点滅する	●鍋底が変形していたり、空焼きになっています。 ●炒めものの調理を行うと表示する場合があります。	●鍋底を確認してください。（8ページ参照） ●火力を下げてご使用ください。
H.27	右ヒーターの火力表示ランプが点滅する	●鍋の種類が違っています。	●鍋の種類を確認してください。（8ページ参照）
H.25	右ヒーターの火力表示ランプが点滅する	●吸気口にほこりがたまっています。 ●排気口がふさがれています。	●吸気口にほこりをふきとってください。 ●排気口をふさがないでください。
C.01	ロースターの焼きかげん表示ランプが点滅する	●受皿に水が入っていません。	●受皿に水を入れてください。
C.22	右ヒーターの火力表示ランプが点滅する	●鍋底に2mm以上のそりがあったり変形している。 ●鍋底やトッププレートに異物や汚れがこびりついている。	●鍋底にそりや変形のない付属のてんぷら鍋をご使用ください。

エラー表示が出たときは・・・

①C.21 C.22 H.25 H.27 の表示が出たときは右ヒーターの入／切キーを押す。

②C.01 C.02 の表示が出たときは、ロースターの入／切キーを押す。

＊①～②の該当するキーを押すとエラー表示が解除されます。再度通電を行い、同じエラー表示が出たら、お買い上げの販売店にご連絡ください。

仕　様

項目		仕様
電　源		単相200V（50−60Hz共用）
消費電力		4,800W
	右ヒーター	2,500W（約100W～2,500Wまで10段階火力調節）
	左ヒーター	2,000W（約100W～2,000Wまで　9段階火力調節）
	中央ヒーター	1,200W（約120W～1,200Wまで　4段階火力調節）
	ロースター	1,200W（約900W～1,200Wまで2段階火力調節）（自動調理機能つき）
	待機時電力	0.05W以下（電源スイッチ「切」の状態）
コードの長さ		3.5mm²　3芯　キャブタイヤケーブル　0.7m
差込プラグ		250−30A（接地極つき）
大きさ	本　体	幅59.9cm　奥行55.4cm　高さ23.5cm
	ロースター	幅24.0cm　奥行36.0cm　高さ12.4cm
質量（重さ）		約18kg

火力調節の目安と表示ランプについて

■右ヒーター（IHヒーター）・左ヒーター（クイックラジエントヒーター）の火力の目安

火力の目安	右ヒーター火力（IHヒーター）	左ヒーター火力（クイックラジエントヒーター）	火力表示ランプ	段　階
ハイパワー	2,500W	−	●●●●●●	火力10
強　火	2,000W	2,000W	●●●●●	火力 9
	1,600W	1,600W	●●●●☼	火力 8
中　火	1,100W	1,100W	●●●●	火力 7
	800W	800W	●●●☼	火力 6
弱　火	500W	500W	●●●	火力 5
	400W	400W	●●☼	火力 4
	300W	300W	●●	火力 3
	200W相当	200W	●☼	火力 2
とろ火	100W相当	100W	●	火力 1

■中央ヒーター（クイックラジエントヒーター）の火力の目安

火力の目安		火力表示ランプ	段　階
強　火	1,200W	●●●●	火力 4
中　火	900W相当	●●●	火力 3
弱　火	300W相当	●●	火力 2
とろ火	120W相当	●	火力 1

火力の見方は次のようになります。

● …点灯

☼ …点滅

※上表の火力は目安です。鍋の材質等により、火力が弱くなることがあります。

●左右ヒーターで、中間の火力は火力表示ランプの点滅で表示します。

●中央ヒーターは中間の火力表示はありません。

料 理 例

〈応用編〉

標準計量カップ・スプーンの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	13	180
食塩	5	15	210	片栗粉・砂糖（上白糖）	3	9	110
小麦粉（薄力粉）	3	8	100	だし汁	5	15	200

〈お願い〉

●料理例の火力および時間などは目安です。鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

炒める　牛肉とピーマンの細切り炒め

材　料（4人分）	246kcal（1人分）
牛肉（薄切り）	200g
（A）酒	小さじ1
（A）しょうゆ	小さじ2
（A）こしょう	少々
（A）溶き卵	1/3個
（A）片栗粉	小さじ2
（A）サラダ油	大さじ3
サラダ油	大さじ3
ゆでたけのこ	200g
ピーマン	200g
ねぎ	1/2本
（B）酒	小さじ1
（B）しょうゆ	小さじ2
（B）砂糖	小さじ1
（B）かき油	小さじ4
（B）こしょう	少々
（B）スープ	大さじ4
（B）水溶き片栗粉	大さじ4
ごま油	小さじ2

〈下ごしらえ〉

●牛肉は7～8cm長さの細切りにしてボールに入れ、（A）に加えてよくからめ、下味をつける。

●ピーマンはへたと種をとり、たけのこと共に牛薄切り肉と同じ幅の細切りにする。ねぎはみじん切りにする。

● Bの合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。

〈作りかた〉

①フライパンを右ヒーターの中央に載せ、ヒーターを「入」にし、火力を「強火」（5個点灯）にする。

②サラダ油大さじ３を入れ、みじん切りしたねぎを炒め、香りが出たら下ごしらえした牛肉、たけのこ、ピーマンを2～3分手早く炒め合わせる。

③②に混ぜ合わせたBを加え、なべ底から大きくからめるように混ぜ、ヒーターを「切」にする。

④仕上げにごま油をふり、器に盛りつける。

炒める　えびのチリソース炒め

材　料（4人分）	160kcal（1人分）
えび	200g
（A）酒	少々
（A）塩	少々
（A）こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
ねぎ	1/4本
にんにく	5g
しょうが	2g
豆板醤	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
サラダ油	大さじ3
（B）トマトケチャップ	大さじ2
（B）酒	小さじ1
（B）砂糖	大さじ1と1/3
（B）しょうゆ	小さじ1
（B）塩	小さじ1/4
（B）水	カップ1/4
（C）片栗粉	小さじ1
（C）水	小さじ2

〈下ごしらえ〉

●えびに（A）で下味をつけ軽くもみ、片栗粉をえびにからませる。

●ねぎ、にんにく、しょうがは共にみじん切りにする。

●（B）をよく混ぜ合わせる。（C）は溶いておく。

〈作りかた〉

①フライパンを右ヒーターの中央に載せ、ヒーターを「入」にし、火力を「強火」（5個点灯）にする。

②サラダ油大さじ２入れ、下ごしらえしたえびを加え、約1分手早く炒め、色が変わったらすぐ取り出す。

③同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して豆板醤を入れ、水気を飛ばすように炒め下ごしらえしたねぎ、にんにく、しょがを炒め合わせて香りをだす。

④次に混ぜ合わせた（B）を加え、大きく混ぜながら1～2分煮立たせる。

⑤②のえびを戻し入れ、汁をからめながらさっと煮立せる。（煮すぎると身が縮むので注意）

⑤最後に（C）を加え、手早く底から混ぜてひと煮立ちしたらヒーターを「切」にし、仕上げにごま油をふって器に盛りつける。

焼く　オムレツ

材　料（1人分）		228kcal（1人分）	
卵	2個	サラダ油	適量
(A) 牛乳	大さじ1	バター	大さじ1
(A) 塩、こしょう	各少々		

〈下ごしらえ〉

●ボールに卵をほぐし、（A）を入れて混ぜ合わせる。

〈作りかた〉

①フライパンを右ヒーターの中央に載せ､ヒーターを「入」にし、火力を「中火」（4個点灯）にする。

②多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、「中火」（4個点灯）～「弱火」」（3個点灯）にして溶かし、全体になじませてから一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。

③半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

【ひとくちメモ】

●フライパンは鍋底が平らで厚手のもの、側面まで熱の回りの良いものを使います。テフロン加工のものは、こびりつきがなく、失敗が少ないです。

●焦げないようにするには、フライパンの側面まで充分に熱くし「中火」にしてサラダ油をきってから、バターを加えて焦がさないように溶かし、まんべんなくいきわたらせてから焼くとよいでしょう。

●フライパンの中央部の加熱が速いので、卵を加えてから外側から大きくゆっくりかき混ぜ、半熟に固まったら形を整えるのがコツです。

●ラジエントヒーターで作る場合は「強火」で油を熱し、卵を入れてからは「中火」で様子を見ながら火力を調整して作ると上手に作れます。

蒸す　茶わん蒸し

材　料（4人分）		130kcal（1人分）	
(A) 卵	3個（約150mL）	(B) 鳥肉（そぎ切り）	60g
(A) だし汁	カップ2と1/2	(B) かまぼこ（薄切り）	8枚
(A) しょうゆ	小さじ1弱	(B) 生しいたけ（そぎ切り）	8枚
(A) みりん	小さじ1/2	(B) ぎんなん（ゆでたもの）	8個

〈下ごしらえ〉

●卵はときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。

●器に彩りよく（B）をもり、（A）を静かにそそぎ入れ、ふたをする。

〈作りかた〉

①大きめの鍋に水カップ3を入れ、右ヒーターの中央に載せ、ヒーターを「入」にし、火力を「強火」（5個点灯）にする。

②器を並べてふたをし、沸騰してきたら「弱火」（3個点灯）にして15～16分間蒸す。

③蒸し上がったら、三つ葉をのせ熱いところでいただく。

煮る　ビーフシチュー

材　料（4人分）		513kcal（1人分）	
牛肉（ばら･かたまり）	400g	(B) 小麦粉（薄力粉）	大さじ3
塩、こしょう	少々	(B) バター	30g
小麦粉（薄力粉）	大さじ1	(C) トマトピューレ	カップ1/2
じゃがいも	中2個	(C) 赤ワイン	大さじ4
にんじん	中1本	(C) 砂糖	大さじ1/2
玉ねぎ	中2個	(C) 塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2	香味野菜（パセリの葉、セロリの葉）	一束
(A) 固形スープの素	3個	ローリエ	3枚
(A) 水	カップ7～8	クローブ	少々
		塩、こしょう	各少々

〈下ごしらえ〉

●牛肉は一口大に切って塩･こしょうをし､小麦粉をうすくまぶす。

●じゃがいもは2～3つに切り面取りし、5分ほど水にさらす。

●にんじんは長さを半分に切り、縦4～6つに切り、面取りする。

〈作りかた〉

①フライパンを右ヒーターの中央に載せ､ヒーターを「入」にし、火力を「強火」（5個点灯）にする。

②サラダ油大さじ1を熱し、牛肉に焦げめがつくまで炒めて取り出す。

③鍋に②と（A）、（C）、香味野菜、香辛料を入れてふたをし、沸とうしたら、あくをすいとり「中火」（4個点灯）～「弱火」（3個点灯）にして1時間～1時間30分煮こむ。

④フライパンを「強火」（5個点灯）にかけ、サラダ油大さじ1を熱して野菜を炒め、②に加え煮立ったらあくを取り「弱火」（3個点灯）にしてさらに30分煮る。

⑤フライパンを「強火」（5個点灯）で熱し（B）を入れ、茶色になるまでよく炒める。

⑥③の中から香味野菜をとり出し④を加え、「強火」（5個点灯）にして沸騰したら「弱火」（3個点灯）にしてさらに20分くらい煮込み、トロリとしたら塩、こしょうで味を整える。

【ひとくちメモ】

●材料に熱が平均してやわらかくあたたまるように、鍋は底の平らな厚手の鍋を使います。

揚げる　天ぷら

材　料（4人分）			
揚げ油	800g	生しいたけ	1袋
えび	4尾	みつば	30本
きす	4尾	小麦粉（薄力粉）	適量
いか	1パイ	卵	1個

〈揚げかた〉

①材料は揚げやすいように準備しておく。

②卵＋冷水は小麦粉をと同量にし、さっくりと混ぜる。

③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する設定温度になったら、えび、きす、いかを揚げる。

【ひとくちメモ】

●衣だまがのこるぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにする。

●油の表面積の1/2を目安に入れると油の温度が下がらず、カリッと揚がります。

●小麦粉（薄力粉）のかわりに、市販のてんぷら粉を使うと手軽にできます。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

●保証期間はお買い上げ日から1年です。

■補修用性能部品の保有期間

当社はクッキングヒーター（IHコンビネーションタイプ）の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または別紙「ご相談窓口一覧表」の窓口にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技 術 料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部 品 代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出 張 料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは　出張修理

「こんなときは」（26ページ）に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

〔ご連絡していただきたい内容〕

品　　名	日立クッキングヒーター
形　　式	HTC－4CB
お買い上げ日	年　　月　　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご 住 所	付近の目印等も併せてお知らせください
お 名 前	
電 話 番 号	
訪問ご希望日	

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

愛情点検

★長年ご使用のクッキングヒーターの点検を！

●クッキングヒーター（IHコンビネーションタイプ）の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか。	●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●こげくさい臭いがしたり、運転中に異常な音がする。 ●自動的にヒーターが切れるときがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	**お願い**	故障や事故防止のため、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

株式会社 日立空調システム
〒101－0041　東京都千代田区神田須田町 1－23－2
（大木須田町ビル）
電話 (03)3255－7201

株式会社　日立ホームテック
〒105－8430　東京都港区西新橋 2－15－12
電話 (03)3502－2111

株式会社　日立製作所
〒105－8430　東京都港区西新橋 2－15－12
電話 (03)3502－2111

NH213616－01　2000－12（DC•K）4